

BAB 1

PENDAHULUAN

BAB 1 ini menguraikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang

Aktivitas belajar merupakan aktivitas inti dalam proses pendidikan. Dalam upaya mencapai tugas-tugas perkembangannya, siswa diharapkan dapat menjalani proses pembelajaran secara efektif. Keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan ditentukan oleh proses pembelajaran yang berlangsung secara efektif. Faktor lain yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah suasana yang tidak membosankan serta aktifitas belajar yang membuat siswa senang dan bahagia (DePorter, 2008, hlm. 14). Dengan kata lain proses pembelajaran hendaknya dapat memenuhi harapan siswa dengan suasana belajar yang nyaman. Suasana belajar yang nyaman diharapkan dapat ditemukan di berbagai tempat seperti di rumah maupun sekolah.

Sekolah merupakan salah satu tempat untuk mengembangkan diri bagi siswa. Setiap siswa diarahkan untuk berkembang secara mandiri. Siswa sebagai peserta didik merupakan individu yang sedang dalam proses berkembang membutuhkan bimbingan dan arahan terkait dengan pemahaman diri dan lingkungan dalam menentukan masa depannya. Dalam proses mengembangkan diri, siswa perlu belajar dan memaknai setiap tahap pembelajaran. Pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Surya, 2003, hlm. 11).

Kingsley seperti dikutip oleh Djamarah (2002, hlm. 13) mengatakan bahwa *“learning is the process by which behavior (in the boarder sense) is organized or changed trough practice or twining”*. Belajar adalah proses di mana tingkah laku (dalam arti luas) ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan. Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik berdasarkan pengalaman yang di alami setiap individu. Mengingat setiap individu memiliki

keunikan tersendiri dan pengalaman hidup yang tidak sama persis, hampir dipastikan perubahan tingkah laku masing-masing individu berbeda antara satu dengan yang lain. Cara yang berbeda dari setiap orang dalam merespon dan menerapkan stimulus merupakan salah satu indikasi adanya perbedaan setiap individu.

Realita di sekolah, sering ditemui hambatan-hambatan yang berkaitan dengan proses belajar. Masalah belajar adalah suatu kondisi yang dialami siswa yang menghambat proses belajarnya. Kondisi tersebut dapat berkenaan dengan keadaannya, yaitu berupa kelemahan-kelemahan yang dimiliki dan dapat berkenaan dengan lingkungan yang tidak menguntungkan bagi dirinya (Depdiknas, 2004). Kesulitan belajar dapat disebabkan salah satunya oleh ketidaksiapan siswa ketika dihadapkan dengan situasi yang dianggap sulit dan tidak memberikan rasa aman dalam proses pembelajaran. Pada umumnya situasi yang dianggap sulit dan memberikan perasaan tidak aman dialami siswa ketika dihadapkan pada mata pelajaran yang dianggap sulit, standar nilai yang tinggi, guru yang disegani dalam mengajar, serta kecemasan menghadapi ujian.

Salah satu keberhasilan siswa dalam belajar ditunjukkan dengan pencapaian prestasi belajar. Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai oleh siswa selama proses belajar. Setiap siswa yang mengikuti pendidikan di sekolah akan menghadapi evaluasi dari hasil belajarnya. Salah satu evaluasi proses belajar di sekolah biasanya dilakukan melalui sebuah ujian yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana hasil pembelajaran yang telah dilakukan. Nilai yang didapat siswa dari hasil pelaksanaan ujian seringkali dianggap sebagai tolok ukur kemampuan siswa selama proses pembelajaran, tak jarang menjadi sebuah ukuran dalam melihat siswa yang pintar dan bodoh. Situasi ini menyebabkan sebagian siswa merasa memiliki tekanan tersendiri pada saat dihadapkan dalam situasi ujian sehingga menimbulkan perasaan cemas karena menganggap ujian sebagai beban yang harus dicapai dengan nilai tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian Tresna (2011) analisis tes AUM yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk kelas X di SMA Negeri Singaraja tahun 2010 didapatkan data tentang kecemasan menghadapi ujian/ulangan, yaitu: 58% siswa merasa gelisah saat ujian dan menghadapi mata

pelajaran yang sulit, 68% khawatir tugas-tugas pelajaran dan ulangan hasilnya tidak memuaskan, 72% siswa merasa takut menghadapi ujian/ulangan, 34% seringkali tidak siap menghadapi ujian, dan 54% cemas dan khawatir terhadap suatu hal yang akan terjadi dalam ulangan. Gambaran hasil tes ungkap masalah tersebut menjelaskan bahwa siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian dengan prosentase yang cukup besar.

Wiramihardja (Rini, 2013) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) yaitu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin (*konflik*) (Daradjat, 1989, hlm. 27). Dalam hal ini kecemasan merupakan hasil kombinasi antara emosi dan tekanan perasaan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam suatu situasi. Menurut Nicaise (Lowe, dan Lee, 2007, hlm. 365) kecemasan ujian didefinisikan sebagai respon fisiologis, kognitif, dan perilaku individu yang mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dinilai. Dalam hal ini kecemasan menjelang ujian merupakan suatu respon yang diakibatkan oleh perasaan mengancam dan penuh tekanan yang ditandai dengan respon afektif, kognitif, dan respon motorik yang tidak terkendali.

Nawangarsi (2010) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Sekitar 53% dipengaruhi oleh materi pelajaran yang dianggap sulit, kemudian 26% dipengaruhi oleh fasilitas yang kurang memadai dan 23% dipengaruhi oleh cara mengajar guru yang sulit dipahami.

Kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh siswa akan berdampak buruk terhadap prestasi yang akan diperolehnya nanti. Siswa yang berada dalam kondisi cemas tidak akan dapat berpikir dengan nyaman dan fokus, sehingga apa yang telah dipelajari sebelum ujian tidak akan dapat diingat dengan baik yang selanjutnya akan membawa siswa pada situasi dengan kecemasan tinggi yang memungkinkan prestasi siswa tidak sesuai dengan harapan. Pada tingkat kecemasan yang rendah, kecemasan akan menjadi sebuah motivasi dalam

mempersiapkan diri menghadapi ujian, namun dalam tingkat kecemasan yang lebih tinggi tidak akan membentuk kesiapan yang optimal.

Hasil penelitian Komalasari dan Herdi (2011) pada siswa kelas XII SMA Negeri di Provinsi DKI Jakarta, menunjukkan bahwa siswa kelas XII tahun ajaran 2010/2011 SMA Negeri di DKI Jakarta mengalami kecemasan pada tingkat sedang sebesar 60,4% (244 siswa), kecemasan tingkat rendah 35,4% (143 siswa), dan sisanya 4,2% (17 orang) berada pada tingkat kecemasan tinggi.

Penelitian lain yang menunjukkan kecemasan pada siswa juga dilakukan oleh Daswia (2006) terhadap siswa SMP Pasundan 6 Bandung menunjukkan tingkat kecemasan dengan kategori cemas yaitu sebanyak 57,39%, siswa yang berada pada kategori tidak cemas 33,4%, sedangkan siswa pada kategori sangat cemas 9,57%.

Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa selalu ada siswa yang mengalami perasaan cemas ketika menghadapi ujian. Kondisi tersebut akan terus berkembang dan tentunya akan menimbulkan masalah yang lebih kompleks, sudah tentunya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian perlu mendapatkan upaya penanganan yang efektif.

Kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan salah satu wujud dari permasalahan dalam ruang lingkup akademik yang dialami siswa, tentunya pihak bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab dalam upaya mengatasi masalah akademik tersebut. Program bimbingan dan konseling merupakan rencana menyeluruh dari aktivitas suatu lembaga atau unit yang berisi layanan-layanan yang terencana beserta waktu pelaksanaan dan pelaksanaannya (Imaduddin, 2008, hlm. 15). Program bimbingan dan konseling dalam penelitian ini difokuskan pada rancangan program bimbingan belajar.

Layanan bimbingan belajar akan sangat bermanfaat untuk membantu peserta didik dalam mengatasi hambatan belajar. Yusuf (2009, hlm. 51) mengungkapkan bimbingan dan konseling belajar adalah proses bantuan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar, dan memecahkan masalah-masalah belajar. Layanan bimbingan yang akan dikembangkan dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan belajar berdasarkan profil kecemasan ujian siswa dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, dipandang perlu dilakukan penelitian mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sebagai dasar program bimbingan dan konseling belajar untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA).

1.2 Rumusan Masalah

Kecemasan dapat dialami siapapun dan dimanapun, termasuk oleh para siswa di sekolah hanya saja tarafnya berbeda-beda. Freud (Corey, 2007, hlm. 17) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih tujuan, namun ketika kecemasan yang dialami individu terlalu tinggi akan berdampak negatif terhadap pencapaian tujuan.

Sieber (Sudrajat, 2008) menyatakan kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan. Siswa yang mengalami kecemasan merasa takut dan tegang dalam menghadapi ujian disertai beban akademik berupa standar nilai yang telah ditentukan dapat memberikan tekanan tersendiri. Kecemasan yang terjadi dapat diakibatkan dari kekeliruan pemikiran siswa dalam menginterpretasi tuntutan akademik dalam kurun waktu tertentu. Kecemasan yang terjadi pada individu merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah suai. Dapat dikatakan bahwa perilaku dan perasaan memiliki keterkaitan yang ditentukan oleh pemikiran siswa terhadap lingkungannya, sehingga gejala kecemasan ujian termasuk kedalam permasalahan emosional dan perilaku akibat adanya keyakinan yang kurang tepat.

Penanganan permasalahan kecemasan ujian merupakan salah satu tanggung jawab konselor dalam membantu perkembangan peserta didik yang optimal. Pelayanan bimbingan dan konseling komprehensif didasarkan pada

upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi dan pengentasan masalah konseli (ABKIN, 2008, hlm. 194). Upaya yang dapat dilakukan konselor sekolah dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan ujian adalah melalui layanan bimbingan belajar.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini berfokus pada penyusunan program bimbingan belajar sebagai salah satu upaya dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa. Siswa yang mengalami kecemasan menjelang ujian memerlukan upaya bantuan pada bidang akademik. Upaya layanan bimbingan belajar diarahkan untuk mereduksi kecemasan siswa melalui layanan yang bersifat preventif atau pencegahan dan kuratif atau penyembuhan.

Rumusan masalah tersebut diuraikan ke dalam bentuk pertanyaan penelitian yang dirinci sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Garut Tahun Ajaran 2014/2015?
2. Bagaimana rumusan program bimbingan belajar yang secara hipotetik dapat mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas X SMA Negeri 11 Garut Tahun Ajaran 2014/2015?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini untuk memperoleh data dan informasi mengenai kecemasan siswa menjelang ujian dan menyusun program bimbingan belajar untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMA.

Tujuan umum dirinci ke dalam tujuan khusus agar dapat mempermudah proses pencapaiannya. Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Memperoleh gambaran empirik mengenai kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Garut Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Membuat rumusan program bimbingan belajar yang secara hipotetik dapat mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas X SMA Negeri 11 Garut Tahun Ajaran 2014/2015.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Secara praktis, manfaat penelitian ini dapat dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut.

1. Guru BK/Konselor

Hasil penelitian ini akan bermanfaat sebagai salah satu rekomendasi penggunaan layanan bimbingan belajar di sekolah, khususnya untuk mengidentifikasi dan menangani siswa yang mengalami permasalahan kecemasan dalam menghadapi ujian.

2. Siswa

Penelitian ini akan bermanfaat sebagai pedoman untuk menciptakan kondisi yang nyaman dalam menghadapi ujian sehingga siswa dapat mengikuti ujian dengan baik.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk memperdalam dan mengembangkan kajian kecemasan menghadapi ujian serta intervensi penanganannya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berikut sistematika penulisan yang digunakan dalam penelitian.

Bab 1 Pendahuluan, mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab 2 Konsep kecemasan dalam menghadapi ujian dan program bimbingan belajar.

Bab 3 Metode Penelitian, mencakup subjek dan lokasi penelitian, pendekatan dan desain penelitian, definisi operasional variabel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data penelitian.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, mencakup hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

Bab 5 Kesimpulan dan Rekomendasi, terdiri dari uraian kesimpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi.